



### عنوان ۶۷

## راهنمای بیمار مبتلا به سر درد تنشی



### مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی

### واحد آموزش بیمار

تدوین  
بهار ۱۳۹۲  
بازنگری  
بهار ۱۴۰۰

بیمار گرمای شما به علت ابتلا به سر درد به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به شرح حال و علائم شما هنگام مراجعه، بررسی ها و معاینات انجام شده علت زمینه ای مهم یا بیماری خطرناک و شدیدی برای سردرد شما وجود نداشته و نیاز به بستری ندارید، بنا براین در حال حاضر می توانید به منزل بازگردید.

□ با توجه به علائم و شرح حال شما نیاز به انجام سی تی اسکن ندارید.  
□ برای شما سی تی اسکن انجام شده که یافته ی غیر طبیعی در آن مشاهده نمی شود.

سردرد یک واژه ی کلی و عمومی ست که شامل مجموعه ی دردهای گردن، صورت، چشم ها و سر ( داخل جمجمه، عضلات یا پوست سر ) می شود. سردرد از شکایات بسیار شایع در میان مراجعه کنندگان به پزشکان و اورژانس ها می باشد و ۷۵-۵۰٪ افراد جوان حداقل یک بار در ماه حمله ی سردرد را تجربه می کنند. هر چند گاهی سردرد ممکن است ناشی از علل مهم و یا خطرناکی مثل افزایش شدید فشار خون، خونریزی یا توده های داخل فضای جمجمه یا عفونت دستگاه عصبی باشد اما این علل شیوع بسیار کمی دارند و به طور معمول مشاهده نمی شوند. هم چنین عفونت های ناحیه ی سر و گردن مانند عفونت چشم ها، سینوس ها و دندان ها می توانند ایجاد سردرد نمایند که اغلب در ناحیه ی صورت، گونه ها و در اطراف عضو مبتلا شدت بیشتری دارد. اغلب سردردها ناشی از گرفتگی عضلات و اختلالات عروقی بوده و در یکی از سه گروه شایع زیر قرار دارند: سردردهای تنشی ( عصبی )

میگرن

سردرد خوشه ای

در حال حاضر جهت شما از میان موارد بالا تشخیص سردرد تنشی مطرح می باشد، که در ادامه به توضیح آن پرداخته می شود.

### سر درد تنشی

سردرد ناشی از گرفتگی و سفتی عضلات سر، صورت، گردن و شانه ها بوده که شایع ترین نوع سردرد بویژه در میان افراد جوان و میانسال می باشد، در اکثریت موارد حتی بدون درمان خود بهبود یافته و عارضه ی جدی و خطرناکی بدنبال ندارد. این سردردها معمولا با فشارهای عصبی، استرس و خستگی ایجاد یا تشدید شده و از کمتر از ۱ ساعت تا چند روز ادامه می یابد و ممکن است چندین بار در ماه تکرار شوند، در صورتی که بیش از ۱۵ روز در ماه مبتلا به سردرد می شوید به سردرد تنشی مزمن دچار هستید، هنگام بروز سردرد تنشی اغلب علائم زیر دیده می شوند:

- درد مداوم، فشارنده، بدون ضربان و اغلب دوطرفه
- احساس فشار و سنگینی دور تا دور سر
- احساس درد در شقیقه ها، فک، گردن و شانه ها
- اختلال خواب و عدم توانایی در به خواب رفتن
- اختلال در تمرکز
- تشدید درد با خستگی ذهنی یا جسمی، سر و صدا، فشارهای عصبی
- عدم وجود تهوع و استفراغ مکرر
- عدم ایجاد اختلال یا ناتوانی در انجام فعالیت های معمولی و سبک مانند راه رفتن یا پایین و بالا رفتن از پله ها

### تشخیص:

تشخیص سردردهای تنشی اغلب بر اساس شرح حال، علائم و معاینات فیزیکی صورت می گیرد و به ندرت نیاز به انجام تست های تشخیصی یا روش های تصویربرداری خواهد شد.

### پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه

#### نماید:

۱. جهت کنترل درد از داروهای ضد درد خوراکی معمولی مثل استامینوفن، آسپیرین، بروفن، ناپروکسن یا ژلوفن استفاده کنید.
۲. در صورتی که پزشک هنگام ترخیص داروی خاصی برای شما تجویز کرده است تنها همان را مصرف کنید و از استفاده ی هم زمان داروهای مسکن از انواع مختلف بپرهیزید.

- ❖ در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.
- ❖ توجه کنید مصرف بیش از حد داروهای مسکن باعث ایجاد وابستگی در شما خواهد شد به شکلی که در صورت عدم مصرف آن دچار عود سردرد خواهید شد. بنابراین در صورت نیاز به استفاده از مسکن بیش از ۳ روز در هفته با پزشک مشورت کنید.
- ❖ توجه کنید مصرف زیاد داروهای مانند آسپیرین، بروفن و ناپروکسن باعث بروز ناراحتی های کلیوی و گوارشی و افزایش احتمال خونریزی معده می شود.
- ❖ جهت کنترل درد در کودکان و نوجوانان از آسپیرین استفاده نکنید.
- ❖ استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید ( ۱۰-۸ ساعت در شبانه روز )
- ❖ در یک اتاق آرام،خنک، خلوت و تاریک استراحت کنید.
- ❖ از انجام فعالیت های سنگین جسمانی و فیزیکی حداقل به مدت ۲۴ ساعت خودداری کنید.
- ❖ عضلات گردن و شانه های خود را ماساژ دهید.
- ❖ دوش آب گرم بگیرید.
- ❖ از کیسه ی یخ و کمپرس گرم بر روی پیشانی و عضلات گردن به طور متناوب استفاده کنید.
- ❖ از روش های کنترل استرس مثل یوگا استفاده کنید تا اضطراب و استرس شما کاهش یابد.
- ❖ از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.
- ❖ ورزش های سبک و ملایم هوازی به طور منظم و حداقل ۳ نوبت در هفته انجام دهید ( مثل پیاده روی)

❖ در یک جدول تاریخچه ی سردردهای خود را ثبت کنید به طوری که تاریخ بروز و طول مدتی که سردرد داشته اید، کارهایی که در آن روز خاص انجام داده و غذاهایی که مصرف کرده اید و میزان خواب و فعالیت های مختلف خود را بنویسید تا پس از مدتی مشخص شود چه عواملی باعث بروز یا بهبود سردرد در شما خواهد شد این جدول به شما و پزشک معالجتان جهت پیش گیری و درمان سردرد کمک خواهد کرد.

علل زیر می توانند باعث ایجاد، تشدید یا تکرار حملات سردردهای تنشی شوند که پرهیز از آنها باعث کنترل سردرد و پیش گیری از بروز دوباره ی آن خواهد شد :

- ❖ استرس، اضطراب یا فشارهای عصبی
- ❖ افسردگی
- ❖ باقی ماندن در یک وضعیت بدنی برای مدت طولانی
- ❖ تمرکز طولانی مدت بر روی مانیتور کامپیوتر یا میکروسکوپ (بدون تغییر وضعیت یا انجام حرکات کششی متناوب )
- ❖ فعالیت شدید و سنگین جسمی یا ذهنی
- ❖ حمل کیف یا کوله پشتی سنگین
- ❖ خوابیدن بسیار کم یا بسیار زیاد و بی نظمی های خواب
- ❖ غذا خوردن کم و ناکافی یا رژیم های افراطی کاهش وزن
- ❖ غذاهای چرب و سنگین و حجیم
- ❖ مصرف زیاد مواد حاوی کافئین مثل انواع قهوه و نسکافه
- ❖ مصرف الکل
- ❖ سیگار کشیدن یا در معرض دود سیگار بودن
- ❖ حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا
- ❖ دندان قروچه
- ❖ عفونت های ویروسی
- ❖ ضربه های خفیف به سر

- ❖ تماشای طولانی مدت تلویزیون یا تماشای تلویزیون در رختخواب
- ❖ عیوب انکساری چشم و نیاز به استفاده از عینک طبی ( ضعف قدرت بینایی یا عدم هماهنگی عضلات چشمی )
- ❖ مصرف کم مایعات و کم آبی بدن
- ❖ مصرف افراطی داروهای ضد درد و وابستگی به آنها
- ❖ غذاهایی مانند: انواع ادویه، شکلات، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده مثل کنسروها و سوسیس و کالباس، آجیل شور، پیاز خام، سرکه قرمز و انواع سس ها

### در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید :

- تشدید درد یا بروز درد شدیدی که مشابه حملات قبلی نباشد
- تشدید درد یا عدم هرگونه بهبودی در طول ۲۴ ساعت
- بروز ناگهانی سردرد بسیار شدیدی که تاکنون مشابه آن را تجربه نکرده اید
- سردردی که منجر به بیدار شدن از خواب شود
- افزایش تناوب حملات سردرد
- سردرد ناشی از ضربه
- بروز اولین حمله ی سردرد شدید در سن بالای ۵۰ سال
- ایجاد اختلال در انجام فعالیت های معمولی و روزانه
- بروز تهوع یا استفراغ مکرر
- تب بالای ۳۸ درجه
- سفتی یا دردناکی حرکات گردن
- ضعف یا بی حسی اندام ها
- فلج اندام ها
- اختلال تکلم
- بروز تشنج
- اختلال تعادل
- گیجی و منگی یا کاهش سطح هوشیاری
- بروز بثورات یا ضایعات پوستی
- تغییرات بینایی، تاری دید یا دوبینی

- درد، قرمزی و اشک ریزش شدید یکی از چشم ها
- بروز عوارض مرتبط با داروها
- عدم پاسخ مناسب به داروها و ادامه ی درد